

Evitez les surcharges et améliorez votre santé

Roger CASTELL, Psychologue (D. Psy) et naturopathe (D. N)

Les surcharges corporelles (grasses) et **sanguines** (cholestérol, glucides...), peuvent causer de graves problèmes de santé. Comment agir pour les éviter et maintenir son poids de forme ?

1 - Dangers des surcharges et de l'excès de poids.

Les médecins et les naturopathes sont unanimes pour affirmer que **le surpoids et les surcharges sanguine**, favorisent plusieurs maladies graves (diabète, hypertension, cancer, artériosclérose...), mais rendent aussi, plus sensibles aux infections (rhume, grippe...) et au vieillissement prématuré. Ces experts considèrent que ces maladies sont causées principalement par une **alimentation inadaptée**¹.

Les aliments cuits et les aliments industriels, sans valeur nutritive, incitent à manger trop, car **cette alimentation n'a plus d'énergie vitale**, de vitamines disponibles, d'enzymes, de flavonoïdes, d'antioxydants et de minéraux. Ces nutriments essentiels sont en effet **détruits par la cuisson** et l'organisme insatisfait et **affamé, réclame de plus en plus de nourriture**.

Mais cette suralimentation cuite composée surtout de **glucides** (pain, pâtes, gâteaux, pommes de terre), produit beaucoup de **déchets acides**, que le corps doit stocker **dans la graisse** mise en réserve, sous la peau et **dans tous les organes** (foie, poumons, pancréas...). Le docteur **Kristine Nolfi** (1881-1957), disait² : « **Un excès de tissus gras dans le corps correspond à un dépôt toxique dans un organisme trop acide** ».

De plus, les aliments cuits à base de glucides laissent sur la muqueuse du colon, une couche de **"colles"** (mucosités gluantes), qui va s'épaissir, retenir les déchets et freiner l'élimination des matières. Ce ralentissement ou même parfois **cette constipation**, augmente la concentration des toxines dans le corps et accroît la fatigue et la sensation de malaise.



Le surpoids perturbe la vie des victimes.

2 – Dangers des aliments cuits et des régimes amaigrissants.



La cuisson est souvent excessive.

Après avoir trop mangé ou mangé trop d'aliments cuits sans valeur nutritive, une personne en surpoids ou obèse a le système digestif "fatigué", **avec une acidose et une inflammation permanente de l'estomac au colon**. Ce problème augmente encore davantage l'envie de nourriture, car malgré tout ce qu'il mange, le malade en surcharge (diabétique, obèse...), souffre sans cesse de la faim, car **rien de cuit ne peut le satisfaire**. Pour se protéger, beaucoup cherchent une aide avec un régime "amaigrissant", proposé par les médias.

Le premier consiste à **réduire** les rations alimentaires, mais comme elles sont à base de glucides et d'aliments cuits, elles sont très pauvres sur le plan nutritionnel et vont provoquer des carences et des **"fringales"** à l'origine de la boulimie et d'une reprise du poids dès que la restriction cesse. L'autre régime **riche en protéines** augmente l'**acidose tissulaire**, ce qui va entraîner une perte de minéraux précieux pour neutraliser ces acides en excès.

Ces 2 régimes font plus de mal que de bien et il faut donc les rejeter.

En fait, les personnes trop grosses demeurent obèses, car leur corps, habitué à la quantité de graisse, maintient ce volume grâce à des **hormones** contenues dans le sang. Ces hormones sont proportionnelles aux graisses stockées, mais dès que le régime est arrêté, les envies de manger déclenchent une boulimie incontrôlable, qui augmente encore davantage le stock de graisses. Vous avez, en effet alerté vos hormones que les réserves de graisse baissaient et **c'est ainsi que le poids risque d'augmenter petit à petit au fil des années**.

En fait, en suivant ces régimes, vous contrariez votre propre mécanisme **d'auto-régulation**. Pour réajuster votre **"volume de graisse"**, la démarche rationnelle devrait concerner les 3 étapes suivantes.

- **D'abord, éliminez les envies en donnant à votre corps les nutriments crus dont il a vraiment besoin.**
- **Ensuite, reposez votre système digestif irrité pour que son fonctionnement redevienne normal.**
- **Enfin, débarrassez votre organisme des acides accumulés et des mucosités, qui freinent l'assimilation, perturbent le système hormonal et encombrant le système nerveux.**

¹ Leslie et Susannah Kenton, L'Alimentation positive par le cru, Ed. Retz, Paris, 1990.

² Dr Christine Nolfi, Mes expériences avec les aliments vivants, éd. ABEV.

En effet, si vous avez beaucoup de graisses dans le corps et dans le sang, votre organisme est déjà acide avec une tendance aux **inflammations** et aux **douleurs** (diffuses ou localisées).

Or, les aliments composant les régimes pour maigrir produisent des acides qui vont accroître **l'acidose tissulaire** et vous rendre irritable, avec des accès de colère souvent difficiles à maîtriser.

3 - Les secrets de l'amaigrissement par le cru.

Les aliments crus (fruits frais et légumes frais), ont l'effet contraire, dont celui de rendre l'organisme basique (sans acides) et vous serez alors, plus calme et moins fatigué. Ils évitent aussi les boulimies à l'origine des échecs, et ils améliorent l'état de la santé. La peau retrouve une belle fraîcheur, les muscles deviennent fermes et tout le corps se trouve régénéré par un lent processus, presque miraculeux, de perte continue et régulière des kilos superflus. C'est cette joie que **Juliette 52 ans**, nous a exprimée : *« Je ne sais pas comment vous remercier de vos conseils qui m'ont permis de perdre les 25 kg qui encombraient mon corps. Je me sens maintenant plus légère et j'ai envie de me remettre au sport pour continuer d'entretenir ma santé. Merci, merci infiniment pour votre aide précieuse ».*

- Les fibres des aliments crus combattent la graisse.



Avocat, mâche, tomates, olives, chou lacto-fermenté.

Comme les fibres alimentaires permettent de réduire l'assimilation des graisses, certains ont conseillé de répandre du son de céréales sur les repas dès le matin. Mais c'est une grave erreur, car ces fibres déshydratées ajoutées aux aliments cuits ou transformés, sont inutiles. Il vaudrait mieux consommer les fibres contenues dans les aliments crus, car elles sont les seules vraiment efficaces pour maigrir.

Contrairement aux aliments cuits, **la nourriture crue impose de mâcher, d'insaliver et d'avaler moins souvent**. Ces 3 nécessités augmentent la satiété et améliorent le contrôle de ce que vous mangez. De plus, les fibres crues ont 2 autres avantages. D'abord, elles traversent le tube digestif plus rapidement, si bien que l'élimination intestinale se trouve ainsi accélérée ; ensuite, elles nettoient en douceur les parois de l'intestin en éliminant les dépôts toxiques qui peuvent s'y trouver. **Le son (fibres de céréales) n'est donc pas nécessaire.**

- Pratique et bienfaits d'une nourriture vivante.

L'amincissement par les aliments crus produit une perte de poids lente, régulière et agréable. Certains aliments sont efficaces pour perdre du poids.

D'abord, **les aromates et les graines germées**, qui constituent le complément idéal pour le plat de crudités composé d'une salade (mâche, laitue...), de chou lacto-fermenté, de carottes râpées....

Ensuite, **les 5 légumes crus recommandés pour maigrir**, sont les carottes, les épinards, les betteraves, les courgettes et les concombres. **Vous pouvez les consommer crus dans vos crudités et cuits pour compléter vos repas du midi.** Prenez enfin si possible le matin **un jus frais de carottes**.



Exemple d'un bol complet de crudités.



Jus de carottes avec citron.

Le jus frais de carottes est délicieux et très efficace pour éliminer les toxines, améliorer la force musculaire et augmenter la vitalité. Les nutriments qu'il contient (minéraux, vitamines B, C, D, E et le bêta-carotène) seront encore plus actifs si vous ajoutez quelques gouttes de citron pour redonner aux glandes surrénales l'énergie, pour vous protéger des stress.

Pensez tous les jours à équilibrer vos repas du midi en prévoyant **4 parts raisonnables**, comprenant **70% de crudités**, complétées avec **un peu de glucides** (pain, pâtes, quinoa, pomme de terre...), **des cuitités** (légumes cuits à la vapeur) et **un peu de protéines animales** (poisson, volaille, œuf mollet). Vous n'aurez ainsi ni carences, ni frustrations.

4 – Une récompense bien méritée.

La cuisson modifie la structure des aliments en détruisant ses principes vitaux indispensables. Au contraire, **les aliments vivants sont riches en nutriments essentiels et ils vibrent d'une énergie spéciale dite vitale**, qui agit sur le physique et sur le mental. Ils donnent de la force musculaire, de la clarté d'esprit et la sensation de bien-être qui donne envie d'agir pour bien profiter de votre Vie.



Fiche offerte par l'Association santé et longévité active (ASLA)

Association loi 1901 n°W494001449. Site : www.longevite-active.com

Président : Roger CASTELL. Secrétaire : Emilie Barrère (06.85.58.02.53)

6, rue des écureuils à Ste Gemmes d'Andigné - 49500 Segré en Anjou Bleu. Tel : 02.41.92.13.10.